



II EDYCJA

OGÓLNOPOLSKI PROJEKT EDUKACYJNY

**Empatia pomaga nam
rozumieć siebie nawzajem.**

Empatia uczy dzieci zatrzymywania się przy drugim człowieku i zauważania jego uczuć. Dzięki scenkom, zabawom i rozmowom dzieci próbują rozpoznawać emocje innych, zastanawiają się, co ktoś może czuć i czego może potrzebować. Uczą się, że czasem wystarczy uważnie wysłuchać, pocieszyć, zapytać „Jak się czujesz?” albo po prostu być obok.



EMPATIA

II EDYCJA

OGÓLNOPOLSKI PROJEKT EDUKACYJNY

MYŚL MIESIĄCA

Empatia zaczyna się wtedy, gdy zatrzymujemy się na chwilę i próbujemy zrozumieć, co czuje drugi człowiek.

1. TAJEMNICZE PUDEŁKO

Przygotuj wcześniej - Do pudełka włóż: duże papierowe serce oraz kilka ilustracji przedstawiających różne emocje (radość, smutek, strach, złość, zaskoczenie, duma, wstyd, zmęczenie). - NIE POKAZUJ DZIECIOM ZAWARTOŚCI.

Powiedz: W tym pudełku ukryło się coś niezwykle ważnego. Nie można tego zobaczyć gołym okiem, ale każdy z nas to ma.

Zapytaj:

- Co to jest? Czy serce potrafi czuć?
- Czy wszyscy odczuwamy emocje?
- Czy zawsze wiemy, jak czuje się druga osoba?

Następnie wyjmuj kolejne ilustracje i po każdej zapytaj:

- Jak myślisz, co czuje ta osoba?
- Po czym możemy to rozpoznać?
- Co moglibyśmy zrobić, aby jej pomóc?

Empatia to umiejętność zauważania uczuć innych ludzi. Nie zawsze możemy rozwiązać czyjś problem, ale zawsze możemy spróbować zrozumieć, jak ktoś się czuje. Na końcu odśłoń napis: EMPATIA

2. ODGADNIJ SŁOWO MIESIĄCA

Zagadka:

Nie można mnie zobaczyć,
ale można mnie poczuć.
Pomagam zauważyć,
kiedy ktoś się smuci,
cieszy albo potrzebuje pomocy.
Dzięki mnie łatwiej zrozumieć drugiego człowieka.
Co to za słowo?

Mini rebus

Przygotuj kartę z obrazkami:



(słońce, uśmiech, serce, kwiat, miły list, prezent, dobro)

Polecenie:

Przyjrzyj się obrazkom. Zastanów się, co je łączy i odgadnij słowo miesiąca. (Można przygotować prosty rebus graficzny do wydruku, według naszej inspiracji lub własnego pomysłu).

3. LIST OD EMPATII

Cześć!

Jestem Empatia.

Moim symbolem jest serce, ponieważ to ono przypomina nam o życzliwości, trosce i uważności na drugiego człowieka.

Każdy z nas przeżywa różne emocje – czasami się cieszymy, czasami smucimy, a czasem potrzebujemy wsparcia. Empatia pomaga zauważyć te uczucia i zastanowić się, jak możemy pomóc lub okazać zrozumienie.

W tym miesiącu będziemy uczyć się dostrzegać emocje innych, rozmawiać o nich i odkrywać, jak niewielkie gesty mogą sprawić, że ktoś poczuje się lepiej.

Do zobaczenia!

Wasza Empatia

4. POZNAJ STRAŻNIKA SŁOWA

Strażnik Empatii

Wygląd: czerwony strój z serdem na koszulce. Pogodny uśmiech. Otwarte dłonie gotowe do pomocy. Peleryna ozdobiona różnymi emocjami.

Zadanie: Narysuj Strażnika Empatii według podanej instrukcji.

5. MISJA MIESIĄCA

Łowcy dobrych uczuć

Przez cały miesiąc starajcie się zauważać emocje innych osób. Każdego dnia spróbujcie odpowiedzieć sobie na pytanie: Kto dziś był radosny? Kto potrzebował pocieszenia?

Komu udało się pomóc? Kto sprawił komuś radość?

Na koniec dnia porozmawiajcie o swoich obserwacjach.

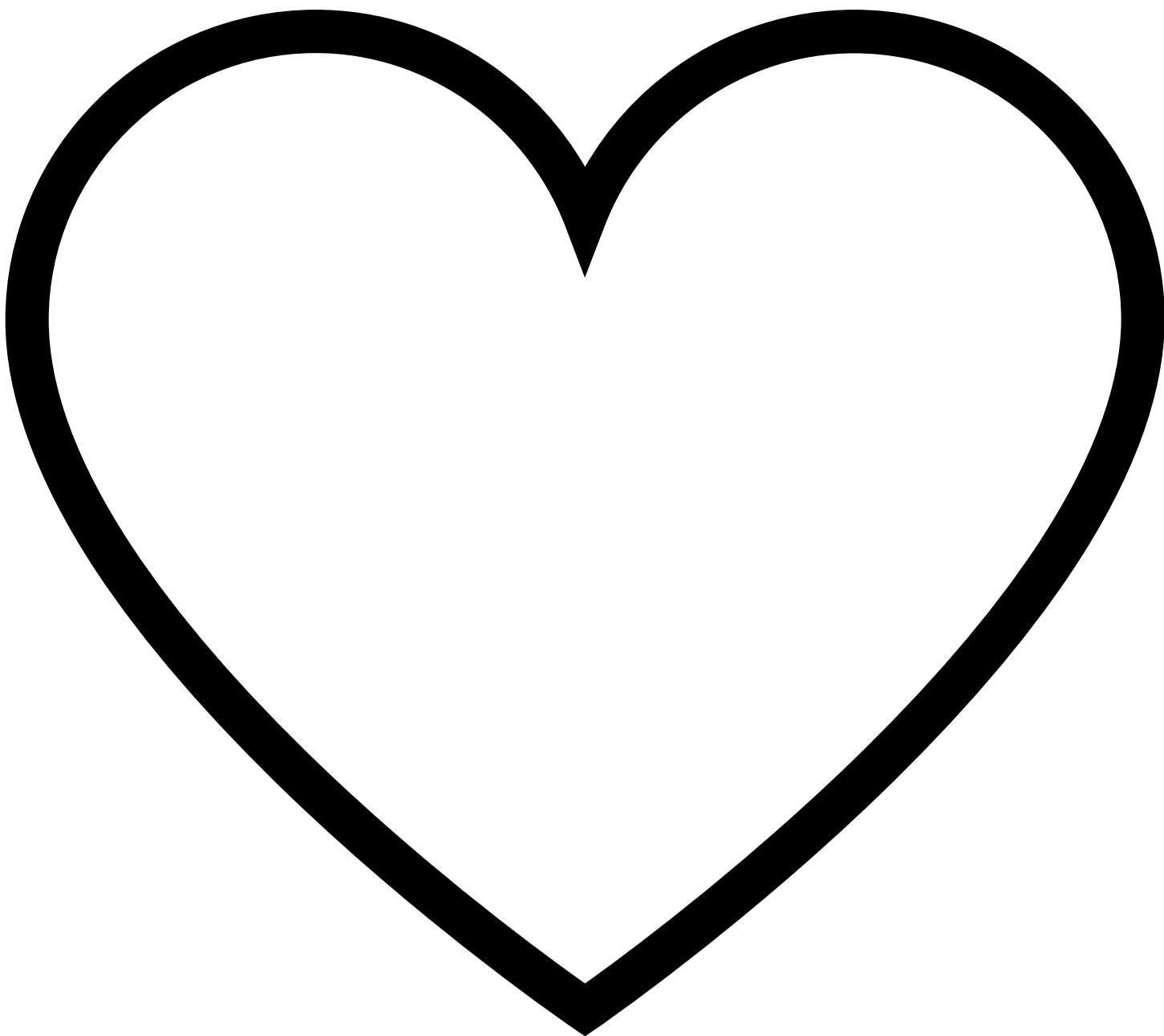
6. PRACA PLASTYCZNA

Serce pełne uczuć

Przygotuj dla każdego dziecka szablon dużego serca. Poproś dzieci, aby podzieliły serce na kilka części. W każdej części narysuj sytuację, w której ktoś odczuwa inną emocję, np. radość, smutek, strach, złość, zaskoczenie lub dumę. Po zakończeniu pracy zachęć dzieci do opowiedzenia o swoich ilustracjach. Zapytaj:

- Co mogła czuć ta osoba?
- Skąd to wiesz?
- Jak można jej pomóc lub okazać wsparcie?

Młodsze dzieci mogą ozdobić serce lub przykleić buźki prezentujące różne emocje.



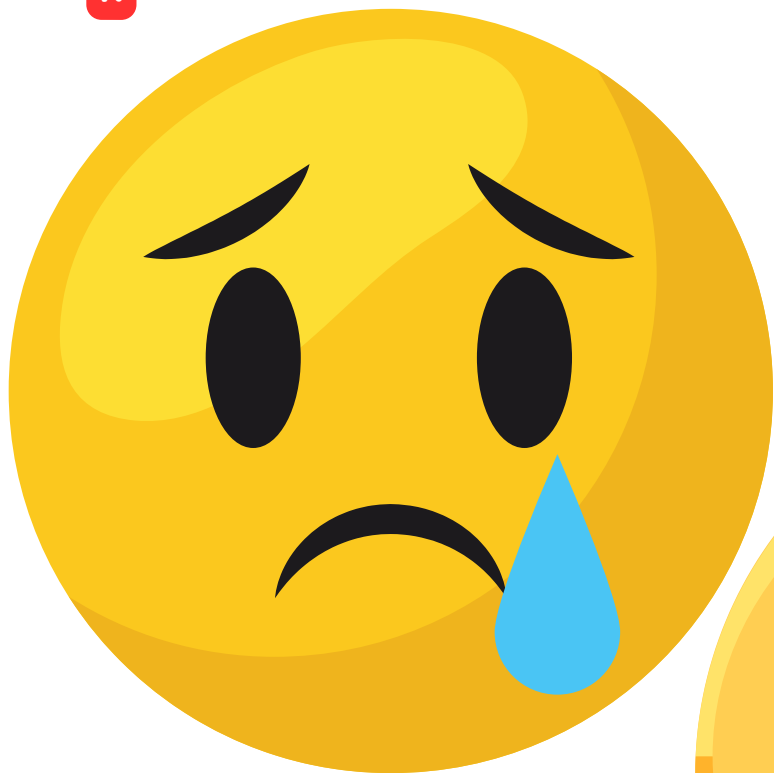
7. ZABAWA RUCHOWA

Spacer emocji

Przygotuj ilustracje przedstawiające różne emocje. Rozłóż je w różnych miejscach sali. Włącz muzykę. Dzieci spacerują po sali. Gdy muzyka zatrzyma się, pokaż jedną ilustrację. Dzieci poruszają się tak, jak mogłaby poruszać się osoba odczuwająca daną emocję. Po chwili zapytaj:

- Co mogła czuć ta osoba?
- Jak możemy jej pomóc?





8. ZABAWA INTEGRACYJNA

Jak się dziś czujesz?

Usiądźcie wspólnie w kręgu. Na środku połóż ilustracje przedstawiające różne emocje. Każde dziecko wybiera jedną ilustrację, która najlepiej pokazuje jego samopoczucie. Po kolei dzieci kończą zdanie: „Dzisiaj czuję się..., ponieważ...” Pozostałe dzieci uważnie słuchają, nie przerywają i nie oceniają wypowiedzi. Na zakończenie zapytaj:

- Czy wszyscy czuliśmy się tak samo?
- Czy to jest w porządku?

9. ZAJĘCIE EDUKACYJNE

Co mówi serce

Przygotuj pacynkę lub pluszowego misia. Powiedz dzieciom: „Dzisiaj nasze serce będzie próbowało odgadnąć, co czują inni.” Odegraj krótkie scenki. Przykładowe:

- Miś zbudował wysoką wieżę, która się przewróciła.
- Króliczek zgubił ulubioną przytulankę.
- Jeżyk dostał piękny rysunek od kolegi.
- Lisek nie został zaproszony do wspólnej zabawy.

Po każdej scenie zapytaj:

- Co czuje bohater?
- Po czym to poznaliście?
- Co moglibyśmy zrobić?

Na zakończenie dzieci wybierają jedną scenkę i wspólnie odgrywają jej zakończenie z empatyczną reakcją.

10. PYTANIA DO ROZMÓW

- Co to znaczy być empatycznym?
- Czy wszyscy przeżywamy takie same emocje?
- Po czym poznajesz, że ktoś jest smutny?
- Co możesz zrobić, gdy kolega płacze?
- Czy można cieszyć się razem z kimś?
- Jak czujesz się, gdy ktoś Cię wysłucha?
- Czy trudno jest mówić o swoich uczuciach?
- Jak chciałbyś, aby inni zachowali się, gdy jesteś smutny?
- Czy można pomóc samym dobrym słowem?
- Dlaczego warto zauważać uczucia innych?

11. INSPIRACJE MUZYCZNE DOSTĘPNE NA YOUTUBE

- CO TO JEST EMPATIA? Mądre piosenki dla dzieci | Słowomocni
- Piosenka o EMOCJACH! | Nutka Wiedzy | Piosenki DLA DZIECI
- Małe emocje, wielkie sprawy – Przygody z Nutką Emocje oczami dziecka

12. DZIAŁANIE ZBIOROWE

Pocztą dobrych słów

Dzieci losują kolegę lub koleżankę i przygotowują krótki rysunek lub wiadomość, która poprawi tej osobie humor.

13. DZIAŁANIE ZBIOROWE

Apteczka dla smutnego serca

Przygotuj pudełko oznaczone czerwonym sercem. Dzieci wspólnie zastanawiają się, co mogłoby znaleźć się w „Apteczce dla smutnego serca”. Do pudełka wkładają obrazki lub symbole przedstawiające sposoby poprawiania komuś humoru, np. uśmiech, przytulenie (za zgodą), miłe słowo, wspólną zabawę, pomoc, rozmowę czy laurkę. Następnie omawiają, kiedy każdy z tych „leków” może być potrzebny.

14. DZIAŁANIE Z RODZICAMI

3 pytania uważnego serca

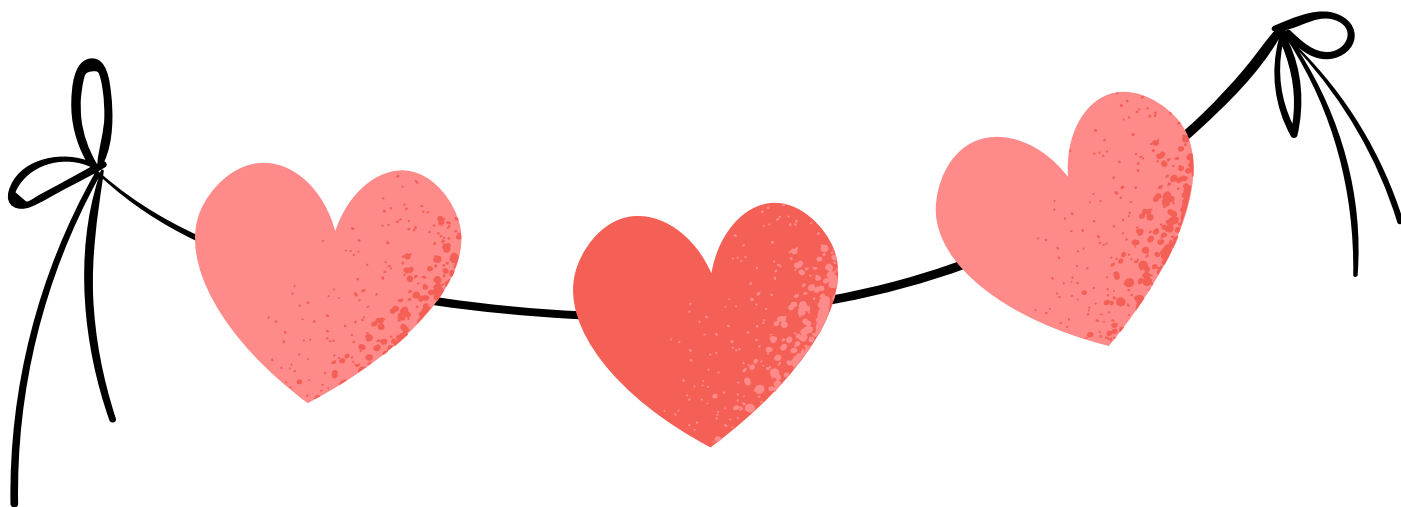
Przekaż rodzinom kartę z trzema pytaniami. Zachęć, aby przez cały tydzień każdego wieczoru poświęcili kilka minut na wspólną rozmowę. Nie trzeba odpowiadać długo – najważniejsze jest uważne słuchanie siebie nawzajem.

Codzienne pytania

- Co dziś sprawiło Ci największą radość?
- Czy wydarzyło się dziś coś, co było dla Ciebie trudne lub smutne?
- Czy zauważyłeś dziś, że ktoś potrzebował pomocy, wsparcia lub dobrego słowa?

Na zakończenie tygodnia usiądźcie razem i porozmawiajcie.

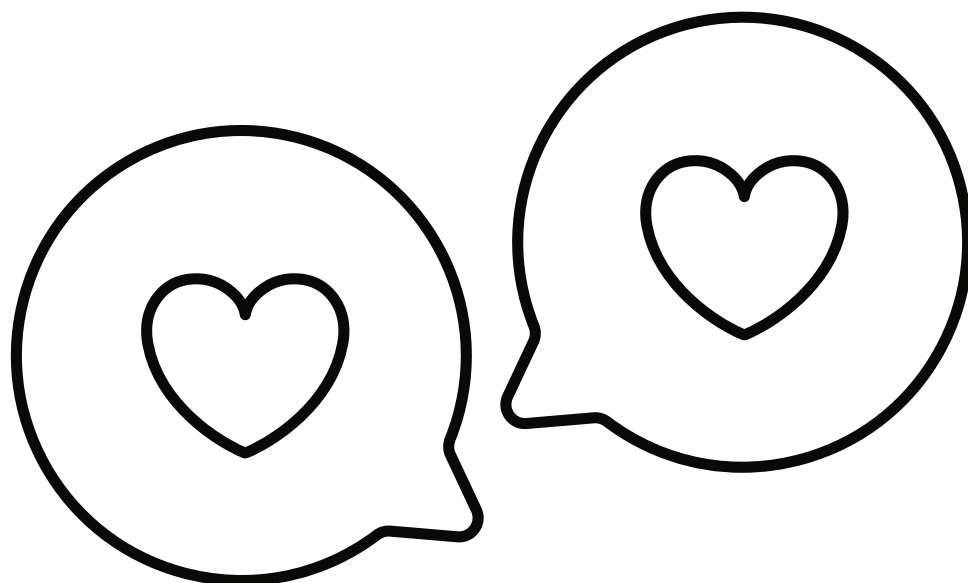
- Która rozmowa najbardziej zapadła Wam w pamięć?
- Czy łatwo było mówić o swoich uczuciach?
- Czy dowiedzieliście się o sobie czegoś nowego?
- Jak czuliście się, gdy ktoś Was uważnie słuchał?



Co dziś sprawiło Ci największą radość?

Czy wydarzyło się dziś coś, co było dla Ciebie trudne lub smutne?

Czy zauważyłeś dziś, że ktoś potrzebował pomocy, wsparcia lub dobrego słowa?



Stwórz mapę myśli do słowa „EMPATIA”. Skorzystaj z gotowych elementów oraz własnych pomysłów. Wspólnie zastanówcie się, czym jest empatia, jak możemy zauważać uczucia innych osób oraz w jaki sposób okazywać im wsparcie.

- ROZUMIEM UCZUCIA

Co to znaczy? Staram się zauważyć, co może czuć druga osoba.

Jak pielęgnować? pytaj „Jak się czujesz?”; słucham odpowiedzi; obserwuj

Zadanie: Powiedz, jak może czuć się kolega lub koleżanka na wybranej ilustracji.

- UWAŻNIE SŁUCHAM

Co to znaczy? Nie przerywam i skupiam uwagę na tym, co mówi druga osoba.

Jak pielęgnować? patrz na rozmówcę; cierpliwie czekaj na swoją kolej

Zadanie: Wysłuchaj kolegi lub koleżanki do końca i opowiedz, co zapamiętałeś.

- POMAGAM I WSPIERAM

Co to znaczy? Reaguję, gdy widzę, że ktoś potrzebuje pomocy.

Jak pielęgnować? proponuj pomoc; pytaj, czego ktoś potrzebuje

Zadanie: Narysuj jedną sytuację, w której możesz komuś pomóc.

- OKAZUJĘ ŻYCZLIWOŚĆ

Co to znaczy? Sprawiam, że inni czują się dobrze i bezpiecznie.

Jak pielęgnować? mów miłe słowa; uśmiechaj się; zapraszaj do wspólnej zabawy

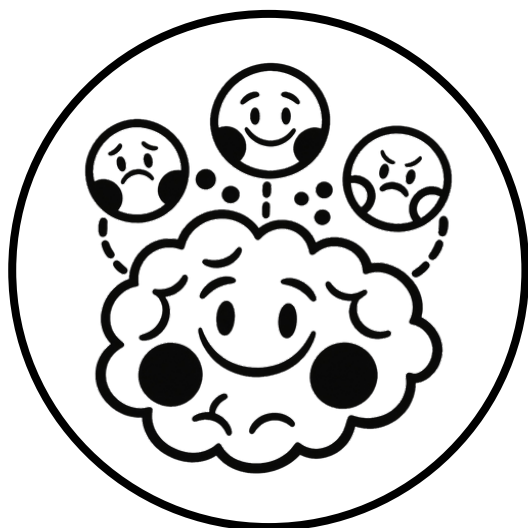
Zadanie: Powiedz komuś jedno miłe zdanie.

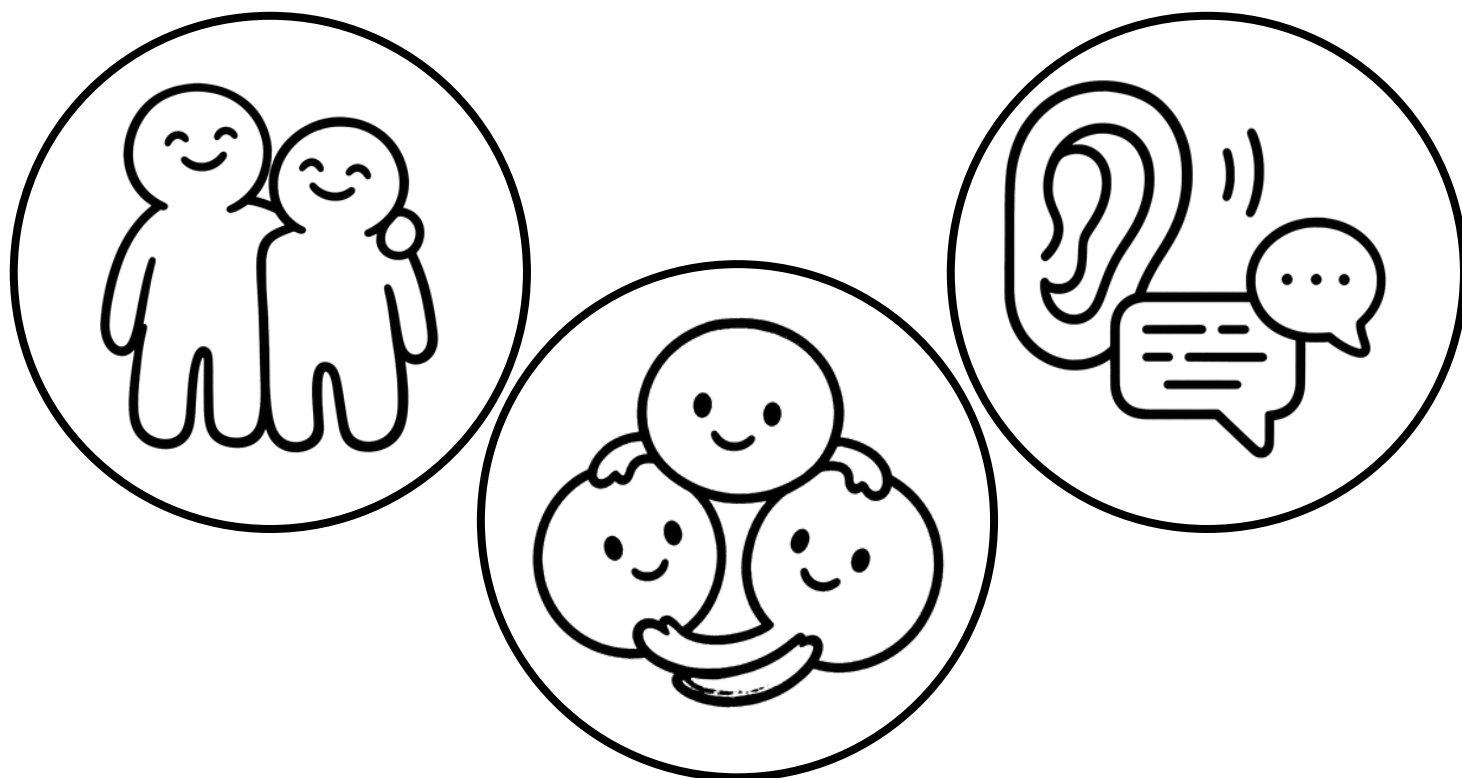
- KAŻDY CZUJE INACZEJ

Co to znaczy? Ludzie mogą różnie przeżywać tę samą sytuację.

Jak pielęgnować? akceptuj emocje innych; staraj się zrozumieć innych

Zadanie: Dokończ zdanie: „To, co dla mnie jest łatwe, dla kogoś innego może być...”





16. MATERIAŁY NA GAZETKE EDUKACYJNĄ

Co to jest empatia?

Empatia to umiejętność zauważania, rozumienia i szanowania uczuć drugiego człowieka. Dzięki niej potrafimy dostrzec, że każdy może przeżywać emocje w inny sposób i że warto okazywać sobie wzajemne wsparcie.

Dlaczego empatia jest ważna?

- pomaga budować przyjaźnie,
- sprawia, że nikt nie czuje się samotny,
- uczy uważnego słuchania,
- pomaga rozwiązywać konflikty,
- rozwija życzliwość i szacunek,
- buduje bezpieczną atmosferę w grupie.

Jak rozwijać empatię?

- uważnie słuchaj innych,
- pytaj: „Jak się czujesz?”,
- zauważaj emocje kolegów i koleżanek,
- pomagaj, gdy ktoś tego potrzebuje,
- używaj życzliwych słów,
- pamiętaj, że każdy może czuć inaczej.

Zapamiętaj!

Empatia nie polega na tym, że zawsze czujemy to samo. Empatia polega na tym, że próbujemy zrozumieć, co czuje druga osoba i okazujemy jej życzliwość oraz wsparcie.